**ԾՈՎԱՓԻՆ ՄՆԱԼ**

***Զախողության, սխալների և հոգևոր հիգիենայի մասին Արևգալու Կախարդի ավանդույթում***

*Գործնական ուղեցույց այն գործնականի համար, ով սայթաքել է, կանգնել կամ կորցրել է ծովի տեսարանը, և ով փնտրում է վերադառնալ — կամ հանգստանալ — առանց ամոթի:*

ZJC (2026)

)(*)(

## ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐԴԱԼ ԱՅՍ ԳԻՐՔԸ

*Կարճ ուղեցույց գործնականի համար*

Սա գիրք չէ, որ կարդում ես հաճույքի համար: Սա գիրք չէ, որ կարդում ես նոր բան սովորելու համար: Սա գիրք է, որը կարդում ես, երբ դրա կարիքն ունես — կամ, ավելի լավ, գիրք, որը կարդում ես նախքան կարիք ունենալդ, որպեսզի իմանաս, որ այն գոյություն ունի:

Ամեն գործնական սայթաքում է: Ծեսերը ձախողվում են: Ներքին ծովը փոթորկվում է: Երազները խանգարում են: Զորությունը հարբեցնում է: Մեկուսացումը մառախուղի պես տարածվում է: Այս գիրքը այդ եղանակների համար է:

### Երբ կարդալ այս գիրքը

**Նախքան կարիք ունենալդ՝** Կարդա այն մեկ անգամ, քո գործունեության սկզբում, որպեսզի իմանաս, թե ինչ ռեսուրսներ կան: Գուցե դեռ կարիք չունես: Բայց պետք է իմանաս, որ այն այստեղ է:

**Երբ կարիք ունես՝** Եթե ծեսը ձախողվել է, եթե զգում ես ճնշված, եթե անհանգստացնող երազներ ես տեսնում, եթե զգում ես մեկուսացված կամ կորած — կարդա այն այդ ժամանակ: Այն քեզ կհանդիպի այնտեղ, որտեղ դու ես:

**Կարիքից հետո՝** Եթե անցել ես դժվար եղանակի միջով, կարդա այն հասկանալու համար, թե ինչ է պատահել: Այն կօգնի քեզ ինտեգրել փորձը:

### Ինչպես կարդալ այս գիրքը

Պետք չէ այն կարդալ սկզբից մինչև վերջ: Յուրաքանչյուր գլուխ անդրադառնում է դժվարության որոշակի տեսակի: Կարդա այն գլուխը, որը համապատասխանում է քո իրավիճակին: Հավելվածը — Օգնությունից զրկվածների Աղոթքը — կարելի է արտասանել ցանկացած ժամանակ:

### Նշում ամոթի մասին

Այս գիրքը գրված է այն գործնականի համար, ով սայթաքել է, կանգնել կամ կորցրել է ծովի տեսարանը: Այն գրված է օգնելու քեզ վերադառնալ — կամ հանգստանալ — առանց ամոթի:

Ծովը հաշիվ չի պահում քո բացակայություններից: Ոչ էլ դու: Ոչ էլ այս գիրքը:

)(*)(

## ԱՂԻ ԱՐԽԻՎԻ ՄԱՍԻՆ

*Կարճ ծանոթություն ընթերցողի համար*

Աղի Արխիվը Արևգալու Կախարդի ավանդույթի տեքստերի հավաքածու է — գործունեություն, որը սնվում է Ֆուցզեանի ափի ծովային տիեզերաբանությունից, տաոյիստական ծեսերից, աղի և ծովի կապից, և կանանց ապրած փորձառությունից, որոնք իրենց զորությունը գտել են ջրի եզրին:

Այս ավանդույթը կրոն չէ: Այն հավատք չի պահանջում: Այն միայն ուշադրություն է խնդրում — մակընթացության, լուսնի, ներքին ծովին, որը հոսում է ամեն աղի ջրից շինված մարմնի մեջ:

### Հիմնական Տեքստերը

Հետևյալ տեքստերը ավանդույթի հիմքն են կազմում և հասանելի են Internet Archive-ում՝

- **Chao Wu Lu** — հիմնական ծիսագիրքը: Այն պարունակում է ծեսերը, աղջիկները և ուսուցումները, որ Արևգալու Կախարդի ճանապարհը սահմանում են:
- **Աղի Ջրի Yi** — Ծովի Փոփոխությունների Գիրքը: 64 վեցանկյունի գուշակություն, որը խոսում է մակընթացության, փոթորիկների և խորքերի լեզվով:
- **Աղի Ազգականների Օրենսգիրքը** — շնաձկների և Արևգալու Կախարդների ազգակցությունը: Աղի Ազգականների ուղեցույց իբրև Հայտնված նախնիներ, վարդապետներ և երազի այցելուներ:

**Տաոյիստական Օվկիանոսի Տարոտը** — 78 քարտերից բաղկացած գուշակության համակարգ, որը արմատացած է Աղի Արխիվի պատկերագրության մեջ:

Այս տեքստերը ավանդույթն են ինքնին: Դրանք շինված են կարդալու, ուսումնասիրելու, վերադառնալու և վիճելու համար:

**Գործնական Ուղեկիցները**

Քո ձեռքերում գտնվող տեքստը Աղի Արխիվի երկրորդ շերտի մաս է կազմում՝ գործնական ուղեկիցները: Դրանք սուրբ գրություններ չեն: Դրանք ուսուցողական տեքստեր են — հովվական, հարմարեցնող և գործնական:

Դրանք ընդգրկում են՝

**Արևգալու Կախարդի Ժամերի Գիրքը** — ամենօրյա գործունեություն մենակ գործնականի համար

**Ծովափին Մնալ** — ինչ անել, երբ ամեն ինչ սխալ է լինում

**Ծովից Հեռու Արևգալու Կախարդը** — ավանդույթի հարմարեցում նրանց համար, ովքեր ծովից հեռու են ապրում

**Ծիսական Նյութերի Ձեռնարկը** — լոգիստիկա, հայթայթում և փոխարինումներ

**Չինական Հոգիների Դաշտային Ուղեցույցը** — հարաբերական ուղեցույց Արևգալու Կախարդի աշխարհի ներկայություններին

**Արտասանության Ուղեկիցը** — ավանդույթում գործածվող չինական բառերի ուղեցույց

**Գործունեության Տետրակը** — օրագիր և մատյան գործնական Արևգալու Կախարդի համար

**Խաչաձև Հղումների և Համապատասխանության Ստուգումը** — ամբողջ արխիվի խմբագրական վերլուծություն

Այս տեքստերը ազատորեն են առաջարկվում: Պարտականություններ չեն: Հրավերներ են:

**Նշում ավանդույթի արմատների մասին**

Արևգալու Կախարդի ավանդույթը սնվում է չինական ծովային ժողովրդական կրոնից, տաոյիստական ծիսական գործունեությունից և Ֆուցզեան նահանգի հատուկ ափամերձ մշակույթից — Մազուի, Վիշապի Թագավորների և կանանց երկար պատմության հայրենիքը, որոնք ծովափի եզրին էին գործում: Ավանդույթը պատվում է այս արմատները: Այն չի հռչակում, որ վերակառուցում կամ ուղղակի ծագումնաբանություն է: Այն կենդանի գործունեություն է, ուշադրությամբ և հարգանքով ձևավորված:

Եթե կենդանի չինական ավանդույթի գործնական ես, պետք է ճանաչես քո սեփական գործունեության արձագանքները այստեղ: Եթե նոր ես այս ջրերում, բարի գալուստ: Ավանդույթը չի պահանջում, որ ուրիշ բան լինես, քան այն, ինչ որ ես:

**Ինչու այս տեքստերը անվճար են**

Այս տեքստերը առանց վճարի են առաջարկվում, որովհետև ավանդույթը հավատում է, որ հոգևոր գործունեությունը հարստությամբ չպետք է արգելվի: Ծովը մուտքի վճար չի վերցնում: Ոչ էլ պետք է վերցնեն այն բառերը, որոնք մեզ սովորեցնում են այն կարդալ:

Եթե այս տեքստերը օգտակար գտնես, տարածիր դրանք: Կրակ վառիր ծովափին: Թո՛ւր, որ լույսդ երևա: Ծովը հաշիվ չի պահում քո բացակայություններից: Ոչ էլ մենք:

)(*)(

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՄԱԿԸՆԹԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԻՋՆՈՒՄ Է

Ամեն Արևգալու Կախարդ գիտի, որ ծովը միշտ հանգիստ չէ: Կան փոթորիկներ, հորձանուտներ, չարաբաստիկ ալիքներ: Կան օրեր, երբ ջուրը հարթ և գորշ է և ոչ մի նշան չի տալիս: Կան եղանակներ, երբ մակընթացությունը այնքան է իջնում, որ թաց ավազը ձգվում է վերքի պես, և դու չես հիշում, թե ինչ էր զգացվում լիքը լինելը:

Այս գիրքը այդ եղանակների համար է:

Այն նախազգուշացումների գիրք չէ: Chao Wu Lu-ն և Աղի Ջրի Yi-ն արդեն բավական զգուշացումներ են պարունակում: Սա հանգստացնող գիրք է: Այն գրված է այն գործնականի համար, ով կատարել է ծես և ոչինչ չի զգացել — կամ ավելի վատ է զգացել: Այն մեկի համար, ով խճճվել է ժամանակի, ճշգրտության կամ "ճիշտ անելու" մոլուցքի մեջ: Այն մեկի համար, ով անհանգստացնող երազ է տեսել Աղի Ազգականներին Իջնելուց հետո և չգիտի, թե ինչ է դա նշանակում կամ ինչ անել: Այն մեկի համար, ով զգացել է անհանգիստ, շփոթված կամ խոցելի գործունեությունից հետո: Այն մեկի համար, ով սկսել է մտածել, թե արդյոք պետք է դադարի, և ինչպես դադարել անվտանգ կերպով:

Արևգալու Կախարդը կատարելություն չի ակնկալում: Նա ակնկալում է ցիկլեր: Մակընթացությունը գալիս է: Մակընթացությունը գնում է: Կրակենը քնում է և արթնանում և նորից քնում է: Լապտերաշնաձուկը թաղում է իր լույսը ցեխի մեջ և սպասում է: Քեզ թույլատրվում է սպասել: Քեզ թույլատրվում է հանգստանալ: Քեզ թույլատրվում է ձախողվել և վերադառնալ:

Ծովը հաշիվ չի պահում քո բացակայություններից: Ոչ էլ դու:

)(*)(

## ԱՌԱՋԻՆ ԳԼՈՒԽ՝ ԵՐԲ ԾԵՍԸ ՉԻ ԱՇԽԱՏՈՒՄ

Դու հավաքել ես նյութերը: Դու սպասել ես ճիշտ լուսնին, ճիշտ մակընթացությանը: Դու արտասանել ես բառերը ինչպես գրված են... և ոչինչ չի պատահել:

Կամ ինչ-որ բան է պատահել, բայց ոչ այն, ինչ ակնկալում էիր: Կամ զգացել ես մի բանի շող, և հետո այն անհետացել է: Կամ վստահ չես, թե արդյոք որևէ բան է պատահել:

Սա սովորական է: Սա նորմալ է: Սա նշան չէ, որ դու ձախողվում ես որպես Արևգալու Կախարդ:

Ինչու են ծեսերը ձախողվում

Ամենատարածված պատճառները սովորական են, ոչ աղետալի:

**Սխալ ժամանակ.** Chao Wu Lu-ն անսովոր ճշգրիտ է ժամանակի հարցում պատճառով: Մութ լուսնի համար նախատեսված ծեսը լիալուսնի ժամանակ լավ չի աշխատի: Մակընթացության շրջադարձի համար նախատեսված ծեսը մակընթացության անդադարի ժամանակ լավ չի աշխատի: Եթե չես կարող ճշգրտորեն դիտարկել սահմանված ժամանակը, արա հնարավորինս լավ — բայց իմացիր, որ արդյունավետությունը կարող է նվազել:

**Անհասկանալի մտադրություն.** Ավանդույթը խնդրում է քեզ ձևակերպել քո հարցը "այնպես պարզ, ինչպես խճաքարը, որը գցվել է հանգիստ ջրի մեջ": Եթե քո մտադրությունը պղտոր է — եթե խնդրում ես երկու հակասական բան, կամ եթե վստահ չես, թե ինչ ես ուզում — ապա ծովը քեզ կվերադարձնի այդ պղտորությունը:

**Չլուծված ներքին կոնֆլիկտ.** Եթե քո մի մասը ցանկանում է, որ ծեսը հաջողվի, իսկ մյուս մասը վախենում է, թե ինչ կպատահի, եթե այն հաջողվի, ապա կոնֆլիկտը կխանգարի: Ավանդույթը կատարյալ ներքին ներդաշնակություն չի պահանջում, բայց խնդրում է, որ ազնիվ լինես քո սեփական ցանկությունների մասին:

**Պարզ անփորձություն.** Ինչպես ցանկացած հմտություն, ծիսական պրակտիկան ժամանակի հետ բարելավվում է: Քո առաջին աղջիկը կարող է անմշակ լինել: Քո առաջին Lang Zhan դիտարկումը կարող է հստակ օրինաչափություն չտալ: Սա ձախողություն չէ: Սա Մարգարտի Սուզորդի Առաջին Շնչառությունն է — ցանկացած նոր ձեռնարկության դժվար, քաոսային սկիզբը:

**Ծովն ասել է ոչ.** Երբեմն պատասխանը պարզապես ոչ է: Chao Wu Lu-ն դա հստակ ճանաչում է: Եթե Լուսնի Կտրող Աղջիկը պատռվում է մեխելու ժամանակ, եթե մոմը մարում է մինչև կիսով չափ այրվելը, եթե ընծան հետ է լողում ափ — սրանք պատահարներ չեն: Դրանք պատասխաններ են: Ավանդույթը խորհուրդ է տալիս՝ "Մի՛ ստիպիր լուսնին: Նա իր դանակը ազատորեն տալիս է նրանց, ում սիրում է, բայց նա չի սակարկում":

"Ոչինչ չի պատահել" ընդդեմ "Ես չճանաչեցի նշանները"

Նախքան եզրակացնելը, որ ծեսը ձախողվել է, վերանայիր այդ աշխատանքի Արդյունավետության Նշանները: Ավանդույթի նշանները հաճախ նուրբ են՝

Լռության զգացում, որը տարածվում է տարածքի վրա

Երազ, որը գալիս է երեք օրվա ընթացքում

Շուն, որը չի հաչում

Զրույց, որի ժամանակ քեզ չեն նկատում

Ստեղծելու, խոսելու, շարժվելու հանկարծակի մղում

Մեխ, որը դառնում է սառը հպման ժամանակ

Մոմի բոց, որը թեքվում է դեպի աղջիկը և հետո ուղղվում

Այս ոչ մեկը դրամատիկ չէ: Բոլորը կարող են բաց թողնվել, եթե ակնկալում ես որոտ և տեսանելի երևույթներ: Ավանդույթը քեզ սովորեցնում է նկատել փոքր փոփոխությունները: Եթե նոր ես գործունեության մեջ, գուցե դեռ չես սովորել կարդալ նշանները:

Երբ կրկնել, երբ սպասել, երբ հրաժարվել

**Կրկնիր**, եթե կարծում ես, որ ձախողումը պայմանավորված էր անփորձությամբ, անհասկանալի մտադրությամբ կամ ընթացակարգի փոքր սխալներով: Սպասիր առնվազն մեկ ամբողջ մակընթացության ցիկլ նախքան կրկնելը:

**Սպասիր**, եթե ձախողումը կարող է պայմանավորված լինել ժամանակով: Chao Wu Lu-ն խորհուրդ է տալիս՝ "Սպասիր մեկ ամբողջ մակընթացության ցիկլ և նորից փորձիր աշխատանքը":

**Սպասիր**, եթե կասկածում ես չլուծված ներքին կոնֆլիկտի: Մի՛ կրկնիր ծեսը: Փոխարենը, կատարիր Խխունջի Ընտրությունը կամ Մարջանի Մատյանը՝ պարզելու համար, թե ինչ է բաժանված քո ներսում:

**Հրաժարվիր**, եթե ծովը հստակ ասել է ոչ: Եթե աղջիկը պատռվել է, եթե մոմը մարել է, եթե ընծան հետ է լողացել — մի՛ ստիպիր: Վիշապի Թագավորը չի

բացատրում իր պատճառները: Ընդունիր մերժումը և ուշադրությունդ դարձրու ուրիշ տեղ:

)(*)(

## ԵՐԿՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ԶԳԱՑՄՈՒՆՔԱՅԻՆ ՃՆՇՈՒՄԸ ԵՎ ԾԻՍԱԿԱՆ ՀՅՈՒԾՈՒՄԸ

Այս ավանդույթը մեղմ չէ: Այն զբաղվում է ուրվականներով, խեղդվելով, վշտով, անդրավանդակի ճնշող խավարով: Անձրև Բերողի Կոչումը խնդրում է քեզ զգալ քո ներքին երաշտի ամբողջ ծանրությունը: Ուրվական Մակընթացության Հալածումը խնդրում է քեզ անվանել քո ամենախոր ալեկոսումները և մեխել դրանք ավազին: Աղի Ազգականներին Իջնելը խնդրում է քեզ հրավիրել գիշատչի քո երազների մեջ:

Եթե գործունեությունից հետո զգում ես խոցելի, քնքուշ կամ ճնշված, դու սխալ ոչինչ չես անում: Դու պատշաճ կերպով արձագանքում ես նյութին, որը նախատեսված է քեզ շարժելու համար:

Արդյունավետ Կատարսիս ընդդեմ Ապակայունացնող Ճնշման

Տարբերություն կա ազատագրման մաքուր ցավի և ապակայունացման պղտոր ցավի միջև:

**Արդյունավետ կատարսիսը** զգացվում է որպես ալիք, որը կոտրվում և հետ է քաշվում: Դու լալիս ես, դողում ես, զգում ես դատարկված — և հետո, աստիճանաբար, զգում ես ավելի թեթև: Մարմինը ազատվում է: Միտքը պարզվում է: Դու խորը քնում ես և արթնանում այն զգացումով, որ ինչ-որ բան փոխվել է:

**Ապակայունացնող ճնշումը** զգացվում է որպես ալիք, որը շարունակում է գալ և չի հետ քաշվում: Լացը չի դադարում: Դողը դառնում է ցնցում: Քունը չի գալիս, կամ գալիս է լցված մղձավանջներով: Սովորական կյանքը զգացվում է անտանելի: Դու չես կարող ուտել, կամ չես կարող դադարել ուտելուց: Դու զգում ես անջատված քո մարմնից, այլ մարդկանցից, սովորական աշխարհից:

Եթե ապրում ես արդյունավետ կատարսիս, թող այն տեղի ունենա: Հանգստացիր: Ջուր խմիր: Ոտաբոբիկ քայլիր երկրի վրա: Կատարիր միայն ամենապարզ Ամենօրյա Ժամերը, մինչև նորից կայուն զգաս քեզ:

Լևիաթանի Հանգիստը որպես Դեղատոմս

Երբ ներքին ծովը փոթորկվում է, միակ իմաստուն ընթացքը կանգնելն ու անշարժ լինելն է: Լևիաթանի Հանգիստը — Աղի Ջրի Yi-ի 52-րդ Վեցանկյունը — դիտավորյալ, կամային անշարժության վեցանկյունն է: Վիշապի Թագավորը, իր հզոր մռնչյունից հետո, չի շարունակում մռնչալ: Նա հանգստանում է:

**Լևիաթանի Հանգիստը գործելու համար՝**

> Դադարեցրու բոլոր ծիսական աշխատանքները: Մի՛ կատարիր Ամենօրյա Ժամերը, բացի գուցե ամենապարզ Արշալույսի կամ Մայրամուտի դիտարկումից: Մի՛ գուշակիր: Մի՛ ինկուբացրու երազներ:
>
> Նստիր կամ պառկիր հանգիստ տեղում: Փակիր աչքերդ: Ուշադրությունդ բեր Քու Ցիի Օվկիանոսին: Մի՛ փորձիր հանգստացնել այն: Մի՛ փորձիր փոխել որևէ բան: Պարզապես ներկա եղիր այն ամենին, ինչ կա այնտեղ:
>
> Եթե զգացմունքների ալիքներ բարձրանան, թող բարձրանան: Մի՛ հրիր դրանք ետ: Մի՛ կառչիր դրանցից: Եղիր ծովափը: Ալիքը գալիս է: Կոտրվում է: Հետ է քաշվում: Դու մնում ես:

Արա դա այնքան օր, որքան անհրաժեշտ է: Լևիաթանը նախապես չի որոշում, թե որքան երկար է հանգստանալու: Նա հանգստանում է, մինչև հանգստացած լինի:

Սովորական Օրը որպես Ապաստան

Երբ մեծ ծեսերը չափազանց շատ են եղել, վերադարձիր Սովորական Օրվան: Մոմ վառիր մայրամուտին: Ջրի աման լցրու արշալույսին: Արտասանիր մեկ տող Սաղմոսարանից: Մի՛ փորձիր որևէ բարդ բան: Փոքր, կրկնվող գործողությունը ամենահզոր դեղամիջոցն է ճնշված հոգու համար:

)(*)(

## ԵՐՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ՄՂՁԱՎԱՆՋՆԵՐ, ԱՆՀԱՆԳՍՏԱՑՆՈՂ ԵՐԱԶՆԵՐ ԵՎ ԻՋՆԵԼԸ

Աղի Ազգականներին Իջնելը ավանդույթի ամենաինտենսիվ ծեսն է: Դու հրավիրում ես հսկայական, հնագույն, գիշատիչ ներկայության քո երազների

մեջ: Երբեմն Աղի Ազգականները գալիս են որպես ուսուցիչ: Երբեմն նրանք գալիս են որպես ահաբեկչություն:

Եթե Իջնելուց հետո անհանգստացնող երազ ես տեսել, մի՛ խուճապի մատնվիր: Մի՛ ենթադրիր, որ ինչ-որ սխալ ես արել: Մի՛ ենթադրիր, որ Աղի Ազգականները մերժել են քեզ:

Երբ Աղի Ազգականները Գալիս են որպես Ահաբեկչություն

Սարսափելի երազի հանդիպման մի քանի հնարավոր բացատրություններ կան.

**Դու պատրաստ չէիր.** Ավանդույթի սեփական զգուշացումը, Ֆուցզեանի Ծովային Տեսիլքի Մոգությունից, հստակ է. "Մի՛ փնտրիր Աղի Ազգականներին, եթե քո սիրտը լի է վախով: Շնաձուկը կգա, բայց կգա որպես ահաբեկչություն, ոչ թե ուսուցիչ": Եթե Իջնելուն մոտեցել ես չլուծված վախով, երազը կարող է պարզապես արտացոլել այդ վախը քեզ: Սա պատիժ չէ: Սա ախտորոշում է: Հանգստացրու ներքին ծովը, նախքան նորից փորձելը:

**Երազը փորձություն էր.** Որոշ նախաձեռնական ավանդույթներ օգտագործում են սարսափելի երազներ որպես դարպաս: Աղի Ազգականները կարող են հարցնել. Կարո՞ղ ես անշարժ մնալ իմ ներկայության մեջ: Կարո՞ղ ես թույլ տալ, որ լողամ քո կողքին առանց փախչելու: Եթե փախել ես, կամ սարսափած արթնացել, դու չես ձախողվել: Դու պարզապես դեռ չես անցել դարպասը: Կարող ես նորից փորձել, երբ պատրաստ լինես:

**Երազը Աղի Ազգականներից չէր.** Շնաձկան մասին ամեն երազ այցելություն չէ: Երազող միտքը օգտագործում է այն նյութերը, որոնք ձեռքի տակ են: Եթե օրը մտածել ես շնաձկների մասին, կամ եթե անհանգստացել ես ծեսի մասին, քո երազը կարող է պարզապես քո սեփական մտքի կողմից այդ անհանգստությունը մշակելն է: Շնաձկան Երազի Նշանների Բառարանը կարող է օգնել քեզ տարբերել իսկական հանդիպումը սովորական երազից:

**Դու հանդիպել ես ուրիշ բանի.** Անդրավանդակը մարդաշատ է: Ամեն ներկայություն, որը պատասխանում է քո կանչին, այն չէ, որին դու մտադիր էիր հասնել: Եթե երազը զգացվել է սխալ — ցուրտ մի կերպ, որը խորքերի

մաքուր ցուրտը չէր, այլ ավելի պիղծ բան — գուցե գրավել ես ավելի փոքր, ավելի քաղցած ներկայություն: Ուրվական Մակընթացության Հալածումը կարող է համապատասխան լինել:

Ինչ անել Անհանգստացնող Երազից Հետո

**Գրանցիր երազը անմիջապես:** Գրիր այն ամենը, ինչ հիշում ես, առանց մեկնաբանության:

**Հիմնավորիր քեզ:** Կեր ինչ-որ բան: Ջուր խմիր: Ոտաբոբիկ քայլիր: Դիպչիր երկրին: Հիշեցրու քո մարմնին, որ այն արթուն է և ապահով:

**Մի՛ վերադարձիր երազի մեջ անմիջապես:** Մի՛ փորձիր մեկ այլ Իջնել հաջորդ գիշերը: Տուր քեզ առնվազն երեք օր, և նախընտրելի է ամբողջ լուսնային ցիկլ, նախքան նորից փորձելը:

**Կատարիր Մայրամուտի Ժամը:** Մոմ վառելու, ջրի մեջ աղ լցնելու և երախտագիտություն ասելու պարզ ծեսը կօգնի վերականգնել քո ներքին ռիթմը:

**Եթե երազը ներառում էր հոգևոր աղտոտման կամ մնայուն վախի զգացում,** կատարիր մաքրում՝ լողացիր աղի ջրում, այրիր փոքր ընծա և ասա պարզ ազատման արտահայտություն. "Ինչ եկավ անհրավեր, ես վերադարձնում եմ խորքերը: Ինչ նախատեսված չէր ինձ համար, ես ազատում եմ: Իմ քունը իմն է":

)(*)(

## ՉՈՐՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ԿԱԽԱՐԴԱԿԱՆ ՈՒՌՃԱՑՈՒՄ, ՊԱՐԱՆՈՅԱ ԵՎ ԶՈՐՈՒԹՅԱՆ ԳԱՅԹԱԿՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ամեն հոգևոր ավանդույթ, որն առաջարկում է իրական զորություն, առաջարկում է նաև այն չարաշահելու գայթակղությունը: Աղի Արխիվը բացառություն չէ: Իր սեփական տեքստերը պարունակում են նախազգուշացումներ ամբարտավանության, մեծամտության և վերահսկողության ցանկության վտանգների մասին:

Ամբարտավան Վիճակը

Աղի Ջրի Yi-ի 1-ին Վեցանկյունը, Ինը Վիշապների Նավատորմը, ավարտվում է կոշտ նախազգուշացմամբ. "Ամբարտավան վիշապը չափազանց բարձր է թռչում: Կլինի զղջում": Վիշապը, հարբած իր սեփական վերելքից, այնքան բարձր է թռչում, որ ամբողջովին թողնում է օվկիանոսը հետևում: Նա հեռու է իր ծովից, իր եղբայրներից, իր զորության աղբյուրից: Նա առաջին անգամ զգում է ցուրտը:

Սա է այն գործնականի ճակատագիրը, ով հարբում է իր սեփական զորությունից: Նա սկսում է հավատալ, որ ինքը եզակի է ընտրված, հետևանքներից անձեռնմխելի, համայնքի կամ հիմնավորման կարիքից վեր: Նա կորցնում է իր կապը ծովի հետ: Ցուրտը հետևում է:

Շնաձուկը, Որի Արյունը Դեռ Տաք Է

21-րդ Վեցանկյունը, Շնաձկան Խածը, պարունակում է նույնքան զգաստացնող նախազգուշացում: Այն բանից հետո, երբ շնաձուկը կատարել է իր արդար կտրումը — այն բանից հետո, երբ մակաբույծը կտրվել է, իսկ ծովալճակը բուժվել է — նա շրջվում է, իր արյունը դեռ տաք է մարտից, և կծում է անմեղ ռեմորային: Ծովալճակը տեսնում և կոչում է նրան բռնակալ:

Նախազգուշացումը պարզ է. կտրման զորությունը պետք է դրվի, երբ աշխատանքն ավարտված է: Արդար մարտիկը, ով չի կարող դառնալ խաղաղ քաղաքացի, սպասվող բռնակալ է:

Կախարդական Ուռճացման Նշաններ

- Հավատալ, որ դու եզակիորեն հզոր ես, ընտրված կամ կանոններից վեր
- Զգալ, որ սովորական մարդիկ չեն կարող հասկանալ քեզ
- Անտեսել հարաբերությունները, աշխատանքը կամ ինքնախնամքը ծիսական գործունեության օգտին
- Ամեն պատահականություն մեկնաբանել որպես նշան, ամեն երազ որպես այցելություն
- Զգալ, որ ոգիները անընդհատ և բացառապես խոսում են քեզ հետ
- Կորցնել ինքդ քեզ վրա ծիծաղելու ունակությունը

Խեցգետնի Կաղությունը որպես Ուղղում

Աղի Ջրի Yi-ի 39-րդ Վեցանկյունը, Խեցգետնի Կաղությունը, խոնարհեցնող դժվարության վեցանկյունն է: Խեցգետնի ճանապարհը թաղված է սողանքի տակ: Նրա ճանկը ջարդված է: Նա այլևս չի կարող քայլել իր ուղիղ, վստահ գծով: Նա կաղում է:

Խեցգետնի կաղությունը վարպետության դաս է կոտրված աշխարհում նավարկելու համար: Դա շարժվելու դանդաղ, դիտավորյալ և խորապես մտերմիկ ձև է: Այն գործնականը, ով ուռճացվել է զորությամբ, կարիք ունի Խեցգետնի Կաղության: Նա պետք է դանդաղեցվի: Նա պետք է զգա իր սեփական սահմանները: Նա պետք է հիշի, որ ինքը ջարդված ճանկով արարած է, ոչ թե ծովի վրայով թռչող վիշապ:

Ինչպես Մնալ Հիմնավորված

**Պահիր Սովորական Օրը:** Պարզ ժամերը ամենահզոր հակաթույնն են ուռճացման դեմ: Դրանք հիշեցնում են քեզ, որ դու կախարդ չես, որը հրամայում է տիեզերքին: Դու մարդ ես, որը մոմ է վառում մայրամուտին:

**Խորհուրդ փնտրիր:** Խոսիր մեկ այլ գործնականի հետ: Խոսիր վստահելի ընկերոջ հետ, ով ներգրավված չէ ավանդույթում: Թող քո գլխից դուրս մեկը արտացոլի քո վիճակը:

**Մերժիր մեծամտությունը:** Եթե հայտնվես մտածելով քո մասին որպես մեծ Արևգալու Կախարդ, ընտրյալ, խորքերի վարպետ — դադարիր: Ծիծաղիր, եթե կարող ես: Ծովին չեն հետաքրքրում քո տիտղոսները:

**Վերադարձիր Օրենսգրքին:** "Արևգալու Կախարդը չի փնտրում զորություն ծովի վրա: Նա փնտրում է զորություն ծովի հետ": Տարբերությունը ամեն ինչ է:

)(*)(

## ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ԵՐԲ ՓՈԽԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԱՌՆՈՒՄ Է ԲԱՌԱՑԻՈՒԹՅՈՒՆ

Աղի Արխիվը խոսում է պատկերների լեզվով՝ շնաձուկ, անդրավանդակ, խեղդվել, ուրվական, խավարում: Այս պատկերները հզոր են: Դրանք կարող են նաև գայթակղիչ լինել: Խոցելի վիճակում գտնվող գործնականը կարող է սկսել շփոթել փոխաբերությունը բառացիի հետ:

Նա կարող է սկսել հավատալ, որ բառացիորեն շնաձուկ է, կամ բառացիորեն խեղդվում է, կամ բառացիորեն անտեսանելի է: Նա կարող է սկսել զգալ, որ չի կարող օդ շնչել, միայն ջուր: Նա կարող է սկսել զգալ, որ մեռելները անընդհատ խոսում են իր հետ, կամ որ ինքն արդեն կիսով չափ մեռած է:

Ինչպես Ճանաչել Սայթաքումը

- Հայտնվում ես ավանդույթի լեզուն օգտագործելով սովորական փորձառությունները նկարագրելու համար այնպես, որ զգացվում է ավելի ու ավելի իրական և հրատապ
- Զգում ես անջատված քո մարմնից, կարծես այն իսկապես քոնը չէ
- Զգում ես, որ սովորական աշխարհը ավելի քիչ իրական է, քան ավանդույթի աշխարհը
- Այլ մարդիկ մտահոգություն են հայտնում քո վիճակի մասին
- Դժվարանում ես տարբերել ծիսական փորձառությունը սովորական իրականությունից

Վերադառնալ Մարմնին

Բառացիության հիմնական հակաթույնը մարմինն է: Մարմինը շինված է աղի ջրից: Այն գիտի տարբերությունը փոխաբերության և փաստի միջև: Մարմնին վերադառնալու համար՝

- Ոտաբոբիկ քայլիր երկրի վրա
- Կեր ինչ-որ տաք և ամուր բան
- Խմիր մի բաժակ սառը ջուր և զգա, թե ինչպես է այն իջնում

Լոգանք ընդունիր կամ ցնցուղ և զգա ջուրը քո մաշկի վրա

Դիպչիր ինչ-որ կոպիտ, ինչ-որ հարթ, ինչ-որ սառը, ինչ-որ տաք բանի

Բարձրաձայն ասա քո անունը, քո սովորական անունը, այն անունը, որը քո մայրը քեզ տվել է

Վերադառնալ Սովորական Օրվան

Ամենօրյա Ժամերը նախատեսված են կամուրջ լինելու դիցաբանականի և աշխարհիկի միջև: Դրանք ծեսեր են, այո, բայց փոքր, պարզ և հիմնավորված: Մայրամուտին մոմ վառելը նույնը չէ, ինչ Անդրավանդակ իջնելը: Եթե կորցրել ես հողը բառացի աշխարհում, վերադարձիր Սովորական Օրվան և մնա այնտեղ այնքան ժամանակ, որքան անհրաժեշտ է:

)(*)(

## ՎԵՑԵՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ՄԵԿՈՒՍԱՑՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՄԱՅՆՔԻ ԿԱՐԻՔԸ

Արևգալու Կախարդի ավանդույթը աքսորվածների ավանդույթ է: Դրա հիմնադիր առասպելը համայնքներից վտարված կանանց մասին է, որոնք ապաստան են գտնում ծովում: Մենակությունը ներկառուցված է տոհմի մեջ:

Բայց աքսորը կարող է դառնալ բանտ: Chao Wu Lu-ն զգուշացնում է. "Թագուհի Մայրը ապրում է անանցանելի ջրով շրջապատված լեռան վրա, և նա չափազանց հզոր է: Նա նաև մենակ է":

Ընտրված Մենակություն ընդդեմ Ակամա Մեկուսացման

Տարբերություն կա մենակության, որը դու ընտրում ես մի եղանակի համար — ռետրիտ, ծոմ, խոր ներքին աշխատանքի շրջան — և մեկուսացման, որը քեզ աննկատ է սողոսկում:

**Ընտրված մենակությունը** զգացվում է սնուցող: Դու դուրս ես գալիս դրանից թարմացած, վերամիացած ինքդ քեզ, պատրաստ նորից զբաղվելու աշխարհով:

**Ակամա մեկուսացումը** զգացվում է հյուծող: Դու զգում ես կտրված, մենակ, մոռացված: Այն գործունեությունները, որոնք ժամանակին պահում էին քեզ,

սկսում են դատարկ թվալ: Դու ձգտում ես կապի, բայց չգիտես, թե ինչպես գտնել այն:

Ափի Կրակի Ուխտը

Աղի Ջրի Yi-ի 13-րդ Վեցանկյունը պատմում է առաջին Արևգալու Կախարդի մասին, ով երկար լռությունից հետո կրակ վառեց հրվանդանի վրա: Նա չգիտեր, թե ով կտեսնի այն: Նա միայն գիտեր, որ լռությունը սուտ էր և որ ինքը նախատեսված չէր մենակ լինելու համար:

Ափի Կրակը ավանդույթի պատկերն է քո լույսը ուրիշներին ազդարարելու դիտավորյալ գործողության համար: Քեզ պետք չէ կովեն: Քեզ պետք չէ ֆորմալ համայնք: Բայց դու պետք է թույլ տաս, որ քո լույսը երևա:

**Սա կարող է նշանակել՝**

- Քո գործունեությունը կիսել վստահելի ընկերոջ հետ
- Գրել քո փորձառությունների մասին
- Գտնել մեկ այլ մենակ գործնականի, որի հետ նամակագրություն ունենալ
- Մասնակցել հանրային ծեսի, մեդիտացիայի խմբի կամ հոգևոր հավաքի, նույնիսկ եթե այն հստակ Արևգալու Կախարդի կողմնորոշում չունի
- Պարզապես բարձրաձայն ասել, մեկ այլ մարդու, թե ինչ է քեզ սովորեցրել ծովը

Համայնք Գտնելու Գործնական Քայլեր

Եթե զգում ես մեկուսացված և վստահ չես, թե ուր դիմել, հաշվի առ այս գործնական քայլերը.

- **Առցանց տարածքներ.** Փնտրիր ֆորումներ, սոցիալական ցանցերի խմբեր կամ էլ. փոստի ցուցակներ, որոնք նվիրված են մենակ հոգևոր գործունեությանը, բնության վրա հիմնված հոգևորությանը կամ տաոյիստական ազդեցությամբ ավանդույթներին: Դու միակ մենակ գործնականը չես:

**Տեղական հավաքներ.** Մասնակցիր մեդիտացիայի խմբի, հանրային ծեսի կամ հոգևոր հավաքի քո տարածքում: Պարտադիր չէ, որ այն հատուկ լինի Արևգալու Կախարդին: Համայնքում լինելու պրակտիկան ինքնին Ափի Կրակի Ուխտի ձև է:

**Մեկ մարդ.** Խումբ պետք չէ: Մեկ վստահելի ընկեր, ով գիտի, թե ինչ ես գործում և տարածք է պահում քեզ համար, բավական է: Ափի Կրակի Ուխտը թվերի մասին չէ: Այն մենակ չլինելու մասին է:

**Գործունեության Տետրակը.** Եթե օգտագործում ես Արևգալու Կախարդի Գործունեության Տետրակը, մտածիր հատվածներ կիսելու մասին վստահելի ընկերոջ հետ կամ նամակագրություն սկսելու մեկ այլ գործնականի հետ:

)(*)(

## ՅՈԹԵՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ԴԱԴԱՐԵԼ, ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼ ԵՎ ՎԵՐԱԴԱՌՆԱԼ

Գալիս է ժամանակ ամեն գործնականի կյանքում, երբ նա պետք է դադարի: Ծեսերը դառնում են դատարկ: Բառերը կորցնում են իրենց իմաստը: Ծովը զգացվում է հեռու, կամ լուռ, կամ ցուրտ:

Սա ճգնաժամ չէ: Սա եղանակ է: Մակընթացությունը իջել է: Կրակենը քնած է: Լապտերաշնաձուկը ցեխի մեջ է:

Ինչպես Դադարել Առանց Մեղքի

Ավանդույթն ինքն է տալիս քեզ թույլտվություն դադարելու: Chao Wu Lu-ն, Առաջին Մակընթացության Ծեսի իր հրահանգներում, ճանաչում է. "Եթե ծովը լուռ է, նա չի մերժում քեզ: Նա սպասում է: Վերադարձիր հաջորդ նոր լուսնին: Վերադարձիր մակընթացության հաջորդ շրջադարձին: Վերադարձիր, մինչև նա խոսի":

Ծովը համբերատար է: Դու նույնպես կարող ես համբերատար լինել:

**Դադարելու համար՝**

**Մի՛ արա դրամատիկ հայտարարություն:** Դու չես հրաժարվում ավանդույթից: Դու հանգստանում ես: Պետք չէ այրել քո գործիքները կամ պատռել քո օրագիրը:

**Պահիր քո գործիքները հարգանքով:** Փաթաթիր քո հայելին մութ կտորով: Տեղադրիր քո գրիչը ուղղահայաց: Ծածկիր քո զոհասեղանը, եթե ցանկանաս: Սրանք լքման գործողություններ չեն: Դրանք խնամքի գործողություններ են:

**Դադարիր կատարել ժամերը:** Եթե ցանկանաս, պահիր մեկ պարզ գործունեություն՝ մոմ մայրամուտին, ջրի աման արշալույսին: Կամ ամբողջովին դադարիր: Ժամերը կլինեն այնտեղ, երբ վերադառնաս:

**Մի՛ նախատիր ինքդ քեզ:** Դու ձախողություն չես: Դու մարդ ես ամայի եղանակում: Դաշտերը հանգստի կարիք ունեն: Դու նույնպես:

Լևիաթանի Հանգիստը որպես Սեզոնային Պրակտիկա

Ձմեռային արևադարձը — Կրակենի Շրջադարձը — խորը հանգստի ավանդական ժամանակն է: Բայց դու կարող ես կարիք ունենալ Լևիաթանի Հանգստի ցանկացած եղանակին: Եթե այո, վերցրու այն: Մեկ շաբաթ: Մեկ ամիս: Մեկ տարի: Լևիաթանը նախապես չի որոշում, թե որքան երկար է հանգստանալու: Նա հանգստանում է, մինչև հանգստացած լինի:

Ինչպես Վերադառնալ

Երբ զգաս վերադարձող մակընթացության առաջին թույլ դողը — ջրի մոտ գնալու հանկարծակի մղում, ծովի մասին երազ, մայրամուտին մոմ վառելու ցանկություն — մի՛ շտապիր: Վերադարձիր մեղմորեն:

**Սկսիր ամենապարզ ժամից:** Մոմ վառիր մայրամուտին: Ջրի աման լցրու արշալույսին: Մի՛ արա ավելին մեկ շաբաթ:

**Մի՛ փորձիր անմիջապես մեծ ծեսերը:** Մի՛ շտապիր Աղի Ազգականներին Իջնելու կամ Ուրվական Մակընթացության Հալածման

մեջ: Թող քո գործունեությունը դանդաղ վերակառուցվի, ինչպես ջրիմուռի ճյուղը, որը աճում է դեպի լույսը:

**Վերընթերցիր այն տեքստերը, որոնք առաջինը գրավել էին քեզ:** Ոչ որպես հետևելու ձեռնարկներ, այլ որպես վայելելու բանաստեղծություններ: Հիշիր, թե ինչու ես սիրեցիր այս ավանդույթը առաջին հերթին:

**Խոսիր ծովի հետ:** Գնա ծովափ, կամ քո ջրի ամանի մոտ, և պարզապես ասա. "Ես այստեղ եմ: Ես բացակայել եմ: Ես վերադարձել եմ": Ծովը հաշիվ չի պահում քո բացակայություններից: Նա միայն գիտի, որ դու հիմա այստեղ ես:

)(*)(

## ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ՀՈԳԵՎՈՐ ՀԻԳԻԵՆԱ — ԱՄԵՆՕՐՅԱ ՊՐԱԿՏԻԿԱ

Հոգևոր հիգիենան գեղեցիկ չէ: Այն ծես չէ: Դա փոքր, կրկնվող գործողություններն են, որոնք պահում են ներքին ծովը մաքուր և ներքին ափը կայուն: Ավանդույթը ներառում է այս գործողությունները Սովորական Օրվա մեջ, բայց դրանք արժանի են հստակ անվանվելու:

Հիմնավորում

Հիմնավորումը մարմինը երկրին, ներկա պահին և սովորական աշխարհին կապելու պրակտիկան է: Այն հակաթույն է անջատման, ուռճացման և անդրավանդակի գայթակղության դեմ:

**Հիմնավորման պրակտիկաներ՝**

Ոտաբոբիկ քայլիր երկրի, ավազի կամ խոտի վրա

Կեր ինչ-որ տաք և ամուր բան, դանդաղ, ուշադրություն դարձնելով համին և հյուսվածքին

Խմիր մի բաժակ սառը ջուր և զգա, թե ինչպես է այն իջնում

Պառկիր գետնին և զգա քո քաշը

Դիպչիր ինչ-որ կոպիտ, հարթ, սառը, տաք բանի — և լուռ անվանիր ամեն զգացողություն

Բարձրաձայն ասա քո սովորական անունը

Խտրականություն

Խտրականությունը իրականի և պրոյեկցիայի, իսկական հոգևոր հանդիպման և վախկոտ կամ ցանկացող մտքի ստեղծման միջև տարբերելու պրակտիկան է:

**Խտրականության պրակտիկաներ՝**

Արշալույսի Ժամի Դիտարկումը՝ դիտել ալիքները առանց օրինաչափություն պարտադրելու

Մայրամուտի Ժամի Քայլի Քննությունը՝ օրը ազնվորեն վերանայել, առանց ինքնագովեստի կամ ինքնադատաստանի

Դիտարկման Աշտարակի Հայացքը՝ հարցնել, "Ի՞նչ եմ ես իսկապես տեսնում, երբ հեռացնում եմ իմ վախը, իմ ցանկությունը և իմ դատողությունը:"

Պաշտպանություն

Պաշտպանությունը քո և հոգևոր աշխարհի միջև առողջ սահմաններ պահպանելու պրակտիկան է: Ավանդույթը առաջարկում է բազմաթիվ պաշտպանական պրակտիկաներ; ամենապարզները հաճախ ամենաարդյունավետն են:

**Պաշտպանության պրակտիկաներ՝**

Նավաստու Ստվերի Պահապանը, կատարվում է կեսօրին, վերականգնում է քո հոգևոր սահմանները

Խխունջի Ընտրությունը, կատարվում է նվազող լուսնի ժամանակ, ազատում է այն, ինչ այլևս չի ծառայում քեզ

Պարզ աղի գիծ շեմքի վրա

Աղի ջրի աման մահճակալի կողքին

Բարձրաձայն մերժումը. "Ինչ իմը չէ, ես չեմ կրում: Ինչ անցանկալի է, ես չեմ ընդունում":

Մարմինը որպես Հիմք

Մարմինը հոգևոր պրակտիկայի խոչընդոտ չէ: Այն հիմնական գործիքն է: Ավանդույթը բազմիցս սովորեցնում է քեզ զգալ բաները մարմնում՝ քո արյան ջերմաստիճանը, սառնությունը քո կրծքում, զարկերակը քո դաստակում: Վստահիր մարմնին: Այն շինված է աղի ջրից: Այն խոսում է նույն լեզվով, ինչ ծովը:

Խնամիր մարմինը՝ կերակրիր այն, հանգստացրու, շարժիր, դիպչիր, թող տաք լինի, թող անշարժ լինի, թող կենդանի լինի:

)(*)(

**ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԳԼՈՒԽ՝ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՓՆՏՐԵԼ**

Կան տառապանքի ձևեր, որոնք ծեսը չի կարող հասցեագրել: Կան մեկուսացման ձևեր, որոնք միայն համայնքը չի կարող բուժել: Կան պահեր, երբ ամենահավատարիմ բանը, որ կարող ես անել, որակավորված մասնագետի օգնություն փնտրելն է:

Սա հավատքի ձախողում չէ: Սա նշան չէ, որ դու վատ Արևգալու Կախարդ ես: Սա նշան է, որ դու մարդ ես, ով խնամքի կարիք ունի:

**Եթե դու զգում ես՝**

Մշտական դեպրեսիա կամ անհանգստություն

Ինքդ քեզ կամ ուրիշներին վնասելու մտքեր

Հալյուցինացիաներ կամ զառանցանքներ

Ամենօրյա կյանքում գործելու անկարողություն

Փնտրիր օգնություն որակավորված թերապևտից, խորհրդատուից կամ բժշկական մասնագետից: Արևգալու Կախարդի ավանդույթը հոգեկան առողջության խնամքի փոխարինում չէ: Այն հոգևոր գործունեություն է, և

հոգևոր գործունեությունները նախատեսված չեն հոգեկան հիվանդություններ բուժելու համար:

**Երբ օգնություն փնտրել**

**Եթե քո գործունեությունը վատացնում է իրավիճակը.** Եթե ծեսերը քեզ ապակայունացնում են, եթե երազները դառնում են անկառավարելի, եթե գործունեությունից հետո ավելի վատ ես զգում, քան առաջ — դադարիր: Օգնություն փնտրիր: Ավանդույթը կլինի այնտեղ, երբ պատրաստ լինես վերադառնալ:

**Եթե սովորական կյանքն անհնար է թվում.** Եթե չես կարող անկողնուց վեր կենալ, չես կարող ուտել, չես կարող խնամել ինքդ քեզ, չես կարող կապվել ուրիշների հետ — սրանք նշաններ են, որ ինչ-որ բան հոգևորից դուրս ուշադրության կարիք ունի:

**Եթե ինքդ քեզ կամ ուրիշներին վնասելու մտքեր ունես.** Սա արտակարգ իրավիճակ է: Անմիջապես օգնություն փնտրիր: Դրանում ամոթ չկա: Կա միայն խնամք:

**Ինչպես օգնություն գտնել**

**Թերապևտներ.** Փնտրիր թերապևտ, ով բաց է հոգևոր փորձի նկատմամբ, բայց հիմնված է ապացույցների վրա հիմնված պրակտիկայի վրա: Շատ թերապևտներ ծանոթ են հոգևորության լեզվին և կարող են աշխատել քեզ հետ՝ առանց մերժելու քո գործունեությունը:

**Ճգնաժամային հեռախոսագծեր.** Եթե անմիջական աջակցության կարիք ունես, ճգնաժամային հեռախոսագծեր հասանելի են շատ երկրներում: Դրանք անանուն են, գաղտնի և անվճար:

**Համայնքի աջակցություն.** Եթե հոգևոր համայնքի մաս ես, նրանք կարող են ունենալ ռեսուրսներ կամ ուղղորդումներ: Բայց մի՛ ապավինիր միայն քո հոգևոր համայնքին հոգեկան առողջության խնամքի համար: Նրանք վերապատրաստված չեն հոգեկան հիվանդություններ բուժելու համար:

**Նշում ամոթի մասին**

Օգնություն փնտրելու մեջ ամոթ չկա: Ծովը չի դատում քեզ օգնություն փնտրելու համար: Ոչ էլ դու: Օգնություն փնտրելը հավատքի ձախողում չէ: Դա խնամքի ձախողում է միայն այն դեպքում, եթե չես փնտրում այն:

Արևգալու Կախարդի ավանդույթը ուշադրության գործունեություն է: Օգնություն փնտրելը ուշադրություն է ինքդ քեզ հանդեպ: Դա նույն ուշադրությունն է, որը բերում ես ամանին, մոմին, ծովին: Դա ուշադրություն է քո սեփական բարեկեցության հանդեպ:

Ծովը համբերատար է: Դու նույնպես: Եվ նաև այն մարդիկ, ովքեր կարող են օգնել:

)(*)(

## ՀԱՎԵԼՎԱԾ՝ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՉՐԿՎԱԾՆԵՐԻ ԱՂՈԹՔԸ

*Արտասանել, երբ զգում ես կորած, վախեցած կամ անջատված: Արտասանիր այն բարձրաձայն, դանդաղ, ձեռքը կրծքիդ կամ ոտքերը երկրի վրա:*

Ծովը Մայրն է: Մայրը ծովն է:

Ես նրա զավակն եմ, ծնված ջրից, վերադառնալով ջրին, պատրաստված ջրից մինչ այդ:

Ես ավազն եմ: Ես քարն եմ: Ես այն եմ, ինչ ջուրը չի կարող լուծել:

Մակընթացությունը գնում է: Մակընթացությունը գալիս է: Մակընթացությունը նորից գնում է:

Ես դեռ այստեղ եմ:

Անդրավանդակը տեղ չէ, որտեղ ես ընկնում եմ: Այն տեղ է, որտեղ ես ընտրում եմ սուզվել, նորից ու նորից, մինչև որ սովորեմ ջուրը շնչել այնպես հեշտ, ինչպես օդը:

Բայց ես պետք չէ այսօր սուզվել:

Այսօր ես հանգստանում եմ: Այսօր ես անշարժ եմ: Այսօր ես հենց այնտեղ եմ, որտեղ ես, առանց ուրիշ տեղ լինելու ցանկության:

Ծովը համբերատար է: Ես նույնպես կարող եմ համբերատար լինել:

Ծովը հաշիվ չի պահում իմ բացակայություններից: Ոչ էլ ես:

Մակընթացությունը շրջվում է: Ես կզգամ, երբ այն շրջվի: Ես կբարձրանամ, երբ պատրաստ լինեմ:

Մինչ այդ, ես ծովափին եմ: Ալիքները կոտրվում են: Ես մնում եմ:

Ես մնում եմ:

)(*)(

Այս գիրքը օրենք չէ: Այն հենարան է խավարի մեջ: Եթե պայքարում ես, ձեռք մեկնիր: Եթե կորած ես, անշարժ եղիր: Եթե հոգնած ես, հանգստացիր: Ծովը համբերատար է: Այդպես ենք նաև մենք:

Մակընթացությունը շրջվում է: Դու կզգաս, երբ այն շրջվի: Մինչ այդ, մնա ծովափին:

**Մակընթացությունը շրջվում է: Ժամը հիմա է: Մնացածը աղ է:**

)(*)(

**© Աղի Արխիվ**
Այս աշխատանքը ազատորեն է առաջարկվում: Այն կարելի է կիսել, պատճենել և վերաբաշխել առանց վճարի: Այն չի կարելի վաճառել:
Ծովը հաշիվ չի պահում քո բացակայություններից: Ոչ էլ մենք: